万食小学校



予定献立表、給食 だよりは、万倉小学 校HPで、カラーでご 覧いただけます。学 校の様子も随時更新 されます。ぜひ、こ 覧ください。

万倉小学校HP



日中は、まだまだ暑さが残りますが、過ごしやすくなってきました。秋は"実りの秋"と呼ばれ、たくさんの野菜や果物、魚介 類が旬を迎えます。給食にも秋が旬の食材が少しずつ登場します。旬のものは1年のうちで最も収穫量が多く、安くて栄養が豊富で す。旬の食材を食べて元気に過ごしましょう。

りせい かつ しゅう かん を見直してみません

9/1~9/30

毎年9月1日~30日は厚牛労働省が定める 「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健 康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食 事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症に つながります。コロナ禍で生活習慣が乱れやす くなっています。ご家庭でも、食生活をはじめ とする生活習慣を見直してみませんか?

it fe.e

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、 飲酒など、日ごろの「生活習慣」が 関係して発症・進行する疾患のこと です。中でも、肥満は生活習慣病の!で 一つであるとともに、糖尿病、高脂 血症、高血圧症など、ほかの生活習 慣病を引き起こす原因ともなります。 まずは、肥満にならない食生活を心 がけることが大切です。

せい かつ しゅう かん びょう 生活習慣病の原因



家族みんなで!

できることから始めてみましょう



お菓子や甘い飲物 をとり過ぎないよ うにする



野菜料理を1品











栄養成分表示を 見て食品を選ぶ







給食レシピ紹介



ぜひ、ご家庭でも 作ってみて ください!

9月の献立の中から、「ジューシー」を紹介します。

沖縄県の料理で、「ジューシー」とは、炊き込みご飯や雑炊の総称です。豚 肉や野菜などを具に、昆布や豚肉のゆで汁などの出汁で炊き込みます。 今回のレシピは、塩昆布や干ししいたけなど出汁の出る食材と炊き込んで

います。



- ·米·····2合(320g)
- ・ツナ缶・・・・1缶 (70g、汁ごと) (オイル添加、オイル無添加どちらでも)
- ・にんじん・・・30g
- 干ししいたけ・・5g

(生しいたけの場合は2枚(20g)程度)

₫う ₫つ ს

•秋の風物詩で

- ・むき枝豆・・・20g
- ・塩昆布・・・ 10g

-・こいくちしょゆ・・小さじ2

(1g程度)

砂糖・・・・・小さじ1



- 1.米を洗い、炊飯器にセットする。
- 2.干ししいたけは水に戻した後スライスし、にんじんは 干切りにする。
- 3.1.に2.とツナ缶、むき枝豆、塩昆布、★を入れ、 炊飯器のスイッチを入れる。
- 4.炊けたら全体をよく混ぜ、できあがり。

塩・・・・・・ル々

- ・みりん・・・・・小さじ1
- 料理酒・・・・・小さじ1

・水・・・・・・450ml

秋の行事の一つに「お月見」

があります。十五夜(旧暦8月

15日)に、農作物の収穫を

祝って月見団子や里いもなどを

お供えし、月を眺めるもので、

平安時代に中国から伝わった風

習がもとになっています。現在

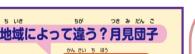
の暦では、十五夜の日は毎年変

月見団子は、満月に見立てた丸

い形の所が多いですが、地域に

よってさまざまです。

わり、今年は9月21日です。





関西地方 里いものような形で、あ んこを巻き付けてある。



あいちけんなごやし 愛知県名古屋市

里いものような形で、 ピンク・白・茶の3色。



静岡県中部地方

へそのように真ん中が くぼんだ形で、 00 「へそもち」の 名で親しまれる。



きゅうしょくしつたんけんたい



回転釜(かいてんがま)を発見! レバーを回すと釜が回転します。



約400人分は裕に作 れる大きな釜で万倉 小、吉部小2校分の給 食を作ります。冬で も蒸気で釜の側はと ても暑くなります。





(inni)

